



Kalfsstoof met knolselderij en aardappels

Ook het gerecht van vandaag staat in ongeveer een half uur op tafel. En dat met stoofvlees! Het kalfsvlees is circa 24 uur gegaard op een lage temperatuur met een speciaal geselecteerde kruidenmix van onder andere koriander, peper, kruidnagel, mosterd en gember. Het vlees is boterzacht en al helemaal perfect op smaak. Ons kalfsvlees komt van Ecofields uit Wekerom.

30 min | 639 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Knolselderij	st	0.25	0.5	1	1
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Gegaard kalfsvlees	g	90	180	270	360

zelf toevoegen:

Bakolie	el	1	2	3	4
Tijm	tl	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Was of schil de aardappels en snijd in gelijke stukken. Kook de aardappels in 20 minuten gaar, giet het water af en laat uitdampen.
2. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Schil de knolselderij en snijd in kleine blokjes. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de knolselderij toe en bak 5 minuten op een middelhoog vuur.
3. Doe de tomatenpuree erbij en bak enkele minuten mee. Verdun de saus met een scheutje water en breng op smaak met tijm, zout en peper. Laat afgedekt nog 10-15 minuten zachtjes stoven.
4. Snijd het voorgedraaide kalfsvlees klein en verwarm samen met de kalfsjus 5 minuten mee met de knolselderij.
5. Serveer de knolselderijstoof met de gekookte aardappels ernaast.

Tip: Je kunt de aardappels ook opbakken als je dat lekkerder vindt. De stoofpot is ook lekker met een scheutje rode wijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

